

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи
О.Б. Жильцов
“ 31 ” “ 08 ” 2015 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія здоров'я

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 6.030103 «Практична психологія»
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність _____
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____
(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення Інститут людини
(назва інституту, факультету, відділення)

2015 – 2016 навчальний рік

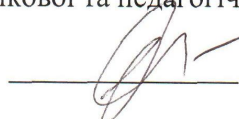
Робоча програма «Психологія здоров'я»
для студентів за напрямом підготовки 6.030103 «Практична психологія»

Розробники: Сергєєнкова Оксана Павлівна, доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

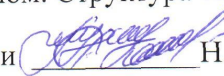
Робочу програму схвалено на засіданні кафедри загальної, вікової та педагогічної
психології

Протокол від "25" серпня 2015 року № 2

Завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

 (О.П. Сергєєнкова)

Розподіл годин звірено з робочим планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини  Н.А. Клішевич

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи

О.Б. Жильцов

“ _____ ” _____ 2015 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія здоров'я

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки _____ **6.030103 «Практична психологія»**

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність _____

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення _____ **Інститут людини**

(назва інституту, факультету, відділення)

2015 – 2016 навчальний рік

Робоча програма «Психологія здоров'я»
для студентів за напрямом підготовки 6.030103 «Практична психологія»

Розробники: Сергєєнкова Оксана Павлівна, доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри загальної, вікової та педагогічної
психології

Протокол від “25” серпня 2015 року № 2

Завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

_____ (О.П. Сергєєнкова)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Психологія здоров'я» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, який розроблено кафедрою загальної, вікової та педагогічної психології на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для спеціальності «Практична психологія» денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, зміст навчального матеріалу дисципліни «Психологія здоров'я», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Психологія здоров'я - вивчає вплив психологічних чинників на здоров'я та поведінку у випадку хвороби, психологічні аспекти здорового способу життя, аналіз та оптимізацію системи охорони здоров'я та промоції здоров'я. Підкреслюється індивідуальна відповідальність стосовно знань і технік когнітивно-біхевіоральних для запобігання хвороб та дисфункцій.

Розглядаються сучасні підходи щодо розуміння стресу, здоров'я і копінгу.

1. Цілі і завдання дисципліни

Мета: окреслити значення психології здоров'я у житті особистості, а також засобів і методів його збереження та зміцнення.

Завдання:

- ознайомити студентів з основними поняттями психології здоров'я;
- показати зв'язок психології здоров'я з іншими науками - фізіологія, епідеміологія, медична соціологія, медична антропологія.
- познайомити слухачів з основними методологічними підходами і методами психології здоров'я.
- продемонструвати значення психологічних чинників тих, що впливають на формування і розвиток хвороб і їх профілактику.
- підготувати студентів до самостійного дослідження у області психології здоров'я, до оцінки впливу різних чинників на здоров'ї особи.

2. Місце дисципліни в учбовому процесі

Дисципліна «Психологія здоров'я» має тісний зв'язок з дисциплінами як філософія, загальна, вікова та педагогічна психологія, анатомія та фізіологія вищої нервової діяльності, соціальна медицина, фізична реабілітація.

3. Компетенції, що сформовані в результаті освоєння дисципліни

В процесі освоєння даної дисципліни студент повинен **знати:**

- основні категорії психології здоров'я і її завдання;
- про основні особливості фізичного, психічного і соціального здоров'я людини
- сучасні уявлення про чинники здоров'я;
- різні точки зору на модель здоров'я, здоровій особі, здорового способу життя і зміст їх компонентів;
- підходи і методи зміцнення і формування здоров'я;

- значення діяльності психолога на підвищення психічних ресурсів і адаптаційних можливостей людини в системі охорони здоров'я;

уміти:

- виявляти і аналізувати чинники ризику здоров'я;
- проводити діагностику здоров'я;
- використовувати підходи для формування установки бути здоровим;
- здійснювати психологічні заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і профілактиці його розладів;

володіти:

- методами психології здоров'я;
- діагностичним інструментарієм
- професійними знаннями і підходами при рішенні практичних задач.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 108 год., із них 22 год. – лекції, 20 год. – семінарські заняття, , 6 год. – індивідуальна робота, 54 год. – самостійна робота, 6 год. – модульний контроль, залік.

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс:	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 3 кредити</p> <p>Змістові модулі: 3 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 108 години</p>	<p>Галузь знань 0301 «Соціально-політичні науки»</p> <p>Шифр та напрям підготовки: 6.030103 «Практична психологія»</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 4 Семестр: 7</p> <p>Аудиторні заняття: 48 години, з них: лекції: 22 семінарські заняття: 20 індивідуальна робота: 6 годин</p> <p>Самостійна робота: 54 години</p> <p>Модульний контроль: 6 години Вид контролю: ПМК</p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Семінарських	Практичні	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Модульний контроль
Змістовий модуль I.									
Предмет, завдання та методи психології здоров'я									
1	Історія становлення психології здоров'я	4	4	2			2		
2.	Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення.	4	4	2	2				
3.	Методи у психології здоров'я	6	6	2	4				
	Самостійна робота	14						14	
	Модульна робота	2							2
Разом		30	14	6	6	0	2	14	2
Змістовний модуль II.									
Здоровий спосіб життя									
4.	Саморегуляція особистості в психології здоров'я	10	10	4	4		2		
5.	Формування здорового способу життя	4	4	2	2				
6.	Психологічний захист особистості	2	2	2					
	Самостійна робота	20						20	
	Модульна робота	2							2
Разом		38	16	8	6	0	2	20	2
Змістовний модуль III.									
Практична психологія здоров'я									
7.	Поняття про психогігієну	6	6	2	2		2		
8.	Поняття про психопрофілактику	4	4	2	2				
9.	Психодіагностика стану здоров'я	8	8	4	4				
	Самостійна робота	20						20	
	Модульна робота	2							2
Разом		40	18	8	8	0	2	20	2
Разом за навчальним планом		108	48	22	20	0	6	54	6

ІІІ. ПРОГРАМА

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

Предмет, завдання та методи психології здоров'я

Тема 1. Історія становлення психології здоров'я

Психофізіологічні підходи у психології здоров'я. Когнітивний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я. Клінічна психологія і психологія здоров'я. Екзистенціо-психологічний підхід у психології здоров'я. Соціально-психологічні аспекти впливу середовища і психологія здоров'я. Системно-родинний підхід у психології здоров'я. Холістичний підхід у психології здоров'я. Зв'язок психології здоров'я і іншими науками: медицина і психотерапія та психологія здоров'я, медицина біхевіоральна і біхевіоральне здоров'я. Практичне застосування психології здоров'я: терапія кризи, навчання нового стилю життя, програми для установ, публічна світа, політика та організація охорони здоров'я, наукові дослідження.

Тема 2. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення

ПЗ – історія, наукові та соціальні передумови виокремлення нової прикладної галузі психології. Зміна парадигми здоров'я, хвороби та охорони здоров'я. Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі здоров'я. Зміни розуміння та підходів до поняття здоров'я.: здоров'я -хвороба як континіум. Сучасна криза в системі охорони здоров'я: система охорони здоров'я, економічні. Технічні , екологічні чинники. Хвороби цивілізації. Дефініція психології здоров'я. Психологія здоров'я і вивчення впливу психіки на тіло.

Тема 3. Методи у психології здоров'я

Провідні методи та методологія психологічних, соціопсихологічних досліджень у психології здоров'я.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ

Здоровий спосіб життя

Тема 4-5. Саморегуляція особистості в психології здоров'я

Концепції та види психічної саморегуляції. Самовиховання, самоаналіз та самооцінка. Аутогенне тренування. Релаксація. Медитація. Особливі стани свідомості. Поняття психологічного стресу. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Лазаруса і Фолькман. Теорія стилів поведінки С.Гобфолла. Причини стресу. Короткотривала стресова реакція і часові особливості стресорів. Еустрес, дистрес і ефекти нейтральні. Засоби опірності стресу. Соціальна підтримка і стрес. Позитивні і негативні ефекти соціальної підтримки. Зв'язок

між соціальною підтримкою і здоров'ям. Вплив стресогенних чинників на адаптаційні можливості організму. Генетичні та ситуативні детермінанти стресу.

Тема 6. Формування здорового способу життя

Дефініція поняття “стиль життя”, визначення ВООЗ. Зв'язок стилю життя і здоров'я. Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя. Харчування і контроль ваги тіла: глюкостатична теорія; теорія норми; надмірна вага та здоров'я. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії. Фізична активність і здоров'я. Соціально-психологічна адаптація. Патогенна поведінка людини та роль саногенного мислення. Узалежнення від психоактивних речовин: узалежнення фізичне і толерантність. Психологічні аспекти тютюнопаління: як починається тютюнопаління; запобігання тютюнопаління. Узалежнення від алкоголю та “побутовий алкоголізм”: біопсихосоціальна проблема алкоголізму; запобігання та лікування алкоголізму; програма Анонімних алкоголіків; когнітивні підходи до профілактики узалежнень; концепція узалежнення в контексті психології Я; стратегічно-структуральна психотерапія узалежнень. Тренінгові вправи для формування здорового способу життя.

Тема 7. Психологічний захист особистості

Змістовний модуль III.

Практична психологія здоров'я

Тема 8. Поняття про психогігієну

Предмет і завдання психогігієни. Історія розвитку психогігієни. Основні розділи психогігієни. Вікова психогігієна. Педагогічна психогігієна. Психогігієна праці й побуту. Психогігієна колективного життя. Вплив групового та індивідуального уповноваження на поведінку здоров'я. Самоефективність як детермінанта здоров'єорієнтованої поведінки. Процес реорганізації та модифікації поведінки, орієнтованої на здоров'я: фаза рішення про зміни, фаза впровадження змін поведінки, фаза закріплення здоров'єорієнтованої поведінки.

Тема 9. Поняття про психопрофілактику

Психопрофілактика психічного здоров'я у різних вікових групах. Форми, методи та напрями психопрофілактичної роботи. Профілактична робота шкільного психолога. Модель переконань здоров'я Беккера і Розенштока: індивідуальна перцепція і результати. Поле здоров'я Лалонда. Модель охоронної мотивації Роджерса: повага хвороби, схильність, очікувана успішність, очікувана самоефективність, інтенція та поведінка. Теорія планованої поведінки Айзена. Когнітивна модель здоров'єорієнтованої поведінки Бандура. Процесуальна модель здоров'єорієнтованих дій Шварцера.

Тема 10-11. Психодіагностика стану здоров'я

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»

Разом: 108 год., із них 22 год. – лекції, 20 год. – семінарські заняття, 6 год. – індивідуальна робота, 54 год. – самостійна робота, 6 год. – модульний контроль, підсумковий контроль – залік. Мак. балів – 216, Коеф. - 2,16

Назва модуля	Предмет, завдання та методи психології здоров'я	Здоровий спосіб життя	Практична психологія здоров'я
Кількість балів за модуль	61б.	62б.	93б.
Теми лекцій	1. Історія становлення психології здоров'я. 2. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення. 3. Методи у психології здоров'я. 3б.	4-5. Саморегуляція особистості в психології здоров'я. 6. Формування здорового способу життя. 7. Психологічний захист особистості. 4б.	8. Поняття про психогігієну. 9. Поняття про психопрофілактику. 10-11. Психодіагностика стану здоров'я. 4б.
Теми семінарських занять	1. Провідні теорії психології здоров'я. Здоров'я як системне поняття 2-3. Методологія та методи досліджень у психології здоров'я 33б.	4-5. Психічна саморегуляція. 6. Чинники здорового способу життя 33б.	7. Розіли психогігієни 8. Профілактика та психопрофілактика 9-10. Психодіагностика стану здоров'я особистості. 44б.
Самостійна робота	Творча робота «Я на шляху до здоров'я» 20 б.		
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 25 б.	Модульна контрольна робота 25 б.	Модульна контрольна робота 25 б.
	ПМК		

V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Змістовний модуль I. Предмет, завдання та методи психології здоров'я

Семінар 1.

Провідні теорії психології здоров'я. Здоров'я як системне поняття

Модель переконань здоров'я Беккера і Розенштока: індивідуальна перцепція і результати. Поле здоров'я Лалонда. Модель охоронної мотивації Роджерса: повага хвороби, схильність, очікувана успішність, очікувана самоефективність, інтенція та поведінка. Теорія планованої поведінки Айзена. Когнітивна модель здоров'єорієнтованої поведінки Бандура. Процесуальна модель здоров'єорієнтованих дій Шварцера. Вплив групового та індивідуального уповноваження на поведінку здоров'я. Самоефективність як детермінанта здоров'єорієнтованої поведінки. Процес реорганізації та модифікації поведінки, орієнтованої на здоров'я: фаза рішення про зміни, фаза впровадження змін поведінки, фаза закріплення здоров'єорієнтованої поведінки.

Семінар 2-3.

Методологія та методи досліджень у психології здоров'я

Методологічні основи психології здоров'я. Провідні методи досліджень. Експеримент. Спостереження. Інтроекція. Діагностика. Тести. Анкетування. Психотерапія. Консультування.

Змістовний модуль II. Здоровий спосіб життя

Семінар 4-5.

Психічна саморегуляція

Релаксація. Медитація. Аутотренінг. Особливі стани свідомості. Галюциногенні засоби. Знахарство та сучасна медицина.

Семінар 6.

Чинники здорового способу життя

Зв'язок стилю життя і здоров'я. Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя. Стиль життя і узалежнення. Психологічна проблематика узалежнення від алкоголю та наркотиків. Узалежнення від психоактивних речовин: узалежнення фізичне і толерантність. Сучасні моделі здоров'єорієнтованої поведінки. Самоефективність як детермінанта здоров'єорієнтованої поведінки. Духовність як чинник формування психічного здоров'я. Сім'я та здоров'я. Держава та здоров'я. Свідомість та самосвідомість. Самовиховання та саморозвиток.

Змістовний модуль III.

Практична психологія здоров'я

Семінар 7.

Розділи психогігієни

Вікова психогігієна. Психогігієна праці. Психогігієна колективного

способу життя. Психогігієна сімейного життя.

Семінар 8.

Профілактика та психопрофілактика

Труднощі адаптації дитини до навчальних закладів (дошкільна установа, школа, позашкільні заклади). Дитячі страхи. Залежності та їх профілактика. Соціальні заходи щодо профілактики здорового життя.

Семінар 9-10.

Психодіагностика стану здоров'я особистості.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Навчальною програмою визначено виконання творчої самостійної роботи «Я на шляху до здоров'я». Змістом такої роботи має бути теоретичне обґрунтування усвідомленого здорового способу життя. Описано індивідуально розроблені вправи для уникнення шкідливих звичок, вироблення волі щодо фізичного здоров'я, збереження психічного здоров'я, життя в гармонії з оточенням.

Максимальна кількість балів – 20 балів за умови успішної презентації та власного вкладу у розробку такої технології.

VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення бакалаврів із дисципліни «Психологія здоров'я» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Кожний модуль включає бали за поточну роботу бакалавра на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Модульний контроль знань магістрантів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, табл. 8.2., табл. 8.3. та табл. 8.4.

Таблиця 8.1

Розподіл балів, що присвоюються бакалаврам за різні види навчальної

Види навчальної роботи студентів	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Загальна к-сть балів
Відвідування лекції	1	11	11
Відвідування семінарських занять	1	20	20
Робота на семінарському занятті	10	10	100
Виконання самостійного завдання	20	1	20
Модульна контрольна робота	25	3	75

Відповідно до попередньої таблиці у табл. 8.2 представлено розподіл балів, що присвоюються студентам упродовж вивчення дисципліни «Психологія здоров'я» Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

Таблиця 8.2

Розподіл балів, що присвоюються студентам упродовж вивчення дисципліни «Психологія здоров'я».

Види діяльності	Максимальна кількість балів
Робота на семінарах, практичних, лекціях (Змістовий модуль 1)	36
Робота на семінарах, практичних, лекціях (Змістовий модуль 2)	37
Робота на семінарах, практичних, лекціях (Змістовий модуль 3)	48
Самостійна робота	20
Модульні контрольні роботи (3)	75
Разом	216

Індекс перерахунку: $216/100=2,16$

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

➤ **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат, доповідь.

➤ **Комп'ютерного контролю:** тестові програми.

➤ **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 8.4

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Підсумкова кількість балів (max – 100)	Оцінка за 4-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1 – 34	«незадовільно» (з обов'язковим повторним курсом)	F
35 – 59	«незадовільно» (з можливістю повторного складання)	FX
60 – 74	«задовільно»	ED
75 – 89	«добре»	CB
90 – 100	«відмінно»	A

Таблиця 8.5

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі

	суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

VIII. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ відео-матеріали;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для модульного оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);

IX. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 296 с.
2. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / О.С.Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352с.
3. Гуменюк О.Є. Психологія впливу: Монографія. - Тернопіль: Економічна думка, 2003. - 304 с.
4. Гуревич П.С. Клиническая психология: Учеб. пособ. – М., 2001. – 512 с.
5. Майкл Джордж Искусство релаксации. Снятие напряжения преодоление стресса, самопомощь – Лондон-Москва, 1998. – 160 с

Додаткова література

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья - Речь СПб, 2007 – 320с.
2. Ананьев В.А. Психология здоровья. Книга I. 384 с, Изд. Речь СПб, 2006 г.
3. Аргайл М. Психология счастья Питер, 2005.
4. Белов В.И. Жизнь без лекарств.– М.: КСП; СПб.: Респекс, 1995
5. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. - М.: Знание, 1991. - 160с
6. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика, Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006 – 338с.
7. Ефимова-Яраева В.П. Счастье жить в чистом теле: 100 ответов Н.Семеновой на вопросы о здоровье.– Шахты: АО “Принтер”, 1993.– 115с.
8. Климова В.И. Человек и его здоровье. – 2-е изд., доп.– М.: Знание, 1990.– 221с.
9. Книга о здоровье: [Сб.].– М.: Медицина. 1988.– 509с.
10. Никифоров Г. С. Практикум по психологии здоровья Питер, 2005.
11. Никифоров Г. С. Психология здоровья Питер, 2003.
12. Основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
13. Соціально-просвітницькі тренінги / Страшко С.В., Животовська П.А ті. Освіта України, 2006.
14. Хижняк М.І., Нагорна А.М. Здоров'я людини та екологія. – К.: Здоров'я, 1995. – 232с.
15. Хьел, Зиглер Психология личности